

03/05/2021				04/05/2021				05/05/2021				06/05/2021				07/05/2021			
CREMA DE CHÍCHAROS (chícharos, patacas)				ENSALADA TROPICAL (leituga, ananás, cenoria, millo, olivas e espárragos)				CALDO VEXETAL (repolo, cenoria, porro, cebola)				GARAVANZOS CON ESPINACAS				ESPAGUETOS CON CHAMPIÑÓNS			
LOMBO ASADO				ATÚN GUISADO				ESTUFADO DE PAVO				TORTILLA DE CABACIÑA				PESCADA Ó FORNO			
XARDIÑEIRA (pataca, cenoria, chícharos, pemento)				FIDEOS				PATACA				TOMATE FRESCO				BRÓCOLI			
IOGUR				MACEDONIA DE FROITAS				MAZÁ				LARANXA				PLÁTANO			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
680,77	24,44	20,79	78,48	517,55	16,55	20,4	63,29	586,34	20,82	16,26	34,91	600,45	20,04	23,33	67,67	665,1	25,9	20,86	98,84
% VET	14%	27%	46%	% VET	13%	35%	49%	% VET	14%	25%	24%	% VET	13%	35%	45%	% VET	16%	28%	59%
10/05/2021				11/05/2021				12/05/2021				13/05/2021				14/05/2021			
LENTELLAS CON CHOURIZO				ARROZ MILANESA (arroz, xamón cocido, chícharos, pemento, cenoria)				CREMA DE VERDURAS (berexena, cabaciña, pemento vermello, cebola, tomate)											
TORTILLA DE PATACA				ESTUFADO DE TENREIRA (tenreira, cebola, pemento)				FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE (pescada, fariña, cebola, chícharos)				NON LECTIVO				NON LECTIVO			
TOMATE FRESCO				XARDINEIRA (cenoria, xudia, chícharos)				PASTA SALTEADA CON ALLO E PEREXIL											
KIWI				IOGUR				MACEDONIA DE FROITAS											
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC								
621,4	23,06	22,64	66,6	768,7	28,5	29,86	90,91	655,65	17,25	20,98	53,28								
% VET	15%	33%	43%	% VET	15%	35%	47%	% VET	11%	29%	33%								
17/05/2021				18/05/2021				19/05/2021				20/05/2021				21/05/2021			
				GARAVANZOS CON ACELGAS				ENSALADILLA				ESPIRAIS GRATINADOS				CREMA DE CABAZA (cabaza, pataca)			
FESTIVO				FILETE DE PESCADA A GALEGA				TENREIRA ASADA				GUIZO DE CARNE (porco)				ABADEXO EN SALSA DE TOMETE E ALBAHACA			
				PATACAS COCIDAS				VERDURAS SALTEADAS (pemento, cebola, cenoria, xudia, coliflor, patacas)				CHÍCHAROS (chícharo, cebola, pemento, pataca)				PURE DE PATACAS			
				MAZÁ				LARANXA				PLÁTANO				MACEDONIA DE FROITAS			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
613,75	21,38	19,1	76,81	637,73	25,07	22,31	85,66	580,03	22,29	16,56	75,84	732,08	17,67	28,25	88,63				
% VET	14%	28%	50%	% VET	16%	31%	54%	% VET	15%	26%	52%	% VET	10%	35%	48%				
24/05/2021				25/05/2021				26/05/2021				27/05/2021				28/05/2021			
CREMA DE VERDURAS (cebola, pemento, porro, cenoria, xudia, pataca)				SOPA FLORENTINA CON FIDEOS (espinacas, cenoria, pemento, xudias, cebola pasta)				CHÍCHAROS CON XAMÓN				ESPIRAIS CON VERDURAS (pasta, cenoria, cabaciña, porro)				FABAS PINTAS (con chourizo)			
POLO AO CHILINDRÓN				GUIZO DE CARNE (porco)				TORTILLA DE ATÚN				FILETE DE PESCADA Á MARIÑEIRA				GOULASH DE PAVO (pavo, cebola, pemento)			
PATACA PANADEIRA				VERDURAS (pemento, cebola, cenoria, pataca)				ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENOURA RELADA				COLIFLOR				XUDÍAS			
KIWI				MACEDONIA DE FROITAS				PERA				IOGUR				LARANXA			
Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC	Kcal	Prot	Lip	HC
535,63	17,26	20,26	55,55	694,44	20,55	23,64	83,63	605,3	19,63	22,96	80,26	660,26	23,66	21,7	89,72	721,91	27,3	27,88	90,28
% VET	13%	34%	41%	% VET	12%	31%	48%	% VET	13%	34%	53%	% VET	14%	30%	54%	% VET	15%	35%	50%
31/05/2021				01/06/2021				02/06/2021				03/06/2021				04/06/2021			
CREMA DE CHÍCHAROS (chícharos, patacas)																			
LOMBO ASADO																			
XARDIÑEIRA (pataca, cenoria, chícharos, pemento)																			
IOGUR																			
Kcal	Prot	Lip	HC																
680,77	24,44	20,79	78,48																
% VET	14%	27%	46%																